



les ateliers du mois de février

PROGRAMME



SWISS MEDICAL NETWORK MEMBER

Ateliers ouverts à toute personne atteinte d'une maladie grave, invalidante ou chronique et ses proches

Inscriptions : le-centre@swissmedical.net ou +41 79 509 76 50

LUNDI 2 FÉVRIER	MARDI 3 FÉVRIER	MERCREDI 4 FÉVRIER	JEUDI 5 FÉVRIER	VENDREDI 6 FÉVRIER
	<p>16h00 – 17h00 Escrime Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer David Bozler, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer</p>	<p>JOURNÉE MONDIALE CONTRE LE CANCER</p>  <p>10h00 – 15h00</p> <ul style="list-style-type: none">– Stands à l'accueil de la Clinique de Genolier: toute l'équipe du Centre de Soins de Support se mobilise <p>Lunch</p> <ul style="list-style-type: none">– Collecte de fonds culinaire: chaque repas consommé dans l'un des restaurants ou snacks de Swiss Medical Network contribuera intégralement au financement de soins et coachings sur mesure (voir flyer pour plus d'infos ou via le code QR) 	<p>12h30 – 13h30 Cours de Hatha-Yoga Donner du mouvement à son corps: sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité!</p> <p>Vildana Vollenweider, Professeure de Yoga certifiée</p>	
		<p>12h30 – 13h15 Gym douce Inspirée du Tai Chi et du Qi Gong Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée</p> <ul style="list-style-type: none">• Sur prescription médicale de physiothérapie <p>15h15 – 16h45 Dépassez-vous! Activité physique adaptée pour les confirmés au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo) Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute</p> <ul style="list-style-type: none">• Sur prescription médicale de physiothérapie		

Ateliers ouverts à toute personne atteinte d'une maladie grave, invalidante ou chronique et ses proches

Inscriptions : le-centre@swissmedical.net ou +41 79 509 76 50

LUNDI 9 FÉVRIER	MARDI 10 FÉVRIER	MERCREDI 11 FÉVRIER	JEUDI 12 FÉVRIER	VENDREDI 13 FÉVRIER
9h30 – 12h00 Lundi Serénité Une matinée pour se ressourcer à la clinique Nescens – Méditation – Soins personnalisés pour révéler naturellement l'éclat de la peau – Rituel beauté • Offert par la Clinique Nescens	16h00 – 17h00 Escrime Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer	12h30 – 13h15 Gym douce Inspirée du Tai Chi et du Qi Gong Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée • Sur prescription médicale de physiothérapie	12h30 – 13h30 Cours de Hatha-Yoga Donner du mouvement à son corps : sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité ! Vildana Vollenweider, Professeure de Yoga certifiée	
		15h15 – 16h45 Dépassez-vous ! Activité physique adaptée pour les confirmés au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo) Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute • Sur prescription médicale de physiothérapie		Rencontre avec la Ligue vaudoise contre le cancer 14h30-16h00 Maladie et travail, faisons le point sur vos droits Suzana Zeballos, Assistante sociale de la Ligue vaudoise contre le cancer
				16h30 – 17h30 Atelier Sophrologie Christel Lafosse, Coach et Sophrologue certifiée
LUNDI 16 FÉVRIER	MARDI 17 FÉVRIER	MERCREDI 18 FÉVRIER	JEUDI 19 FÉVRIER	VENDREDI 20 FÉVRIER
14h00 – 15h30 Atelier soins des ongles Manucure et pose de vernis au silicium Virginie Marmoux, Socio-estéticienne • Atelier offert par La Roche Posay	13h30 – 15h30 Atelier créatif Infirmière Référente en Oncologie 16h00 – 17h00 Escrime Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer	12h30 – 13h15 Gym douce Inspirée du Tai Chi et du Qi Gong Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée • Sur prescription médicale de physiothérapie	12h30 – 13h30 Cours de Hatha-Yoga Donner du mouvement à son corps : sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité ! Vildana Vollenweider, Professeure de Yoga certifiée	9h30 – 10h30 Atelier nutrition Alimentation et hormonothérapie Talitha Bérréby, Diététicienne nutritionniste

Ateliers ouverts à toute personne atteinte d'une maladie grave, invalidante ou chronique et ses proches

Inscriptions : le-centre@swissmedical.net ou +41 79 509 76 50

LUNDI 23 FÉVRIER	MARDI 24 FÉVRIER	MERCREDI 25 FÉVRIER	JEUDI 26 FÉVRIER	VENDREDI 27 FÉVRIER
<p>16h00 – 17h00 Découvrez comment utiliser l'EFT (Emotional Freedom Techniques) pour apaiser les douleurs physiques. Aussi appelée «Tapping», cette technique simple utilise la stimulation de points d'acupression. On l'emploie souvent pour apaiser des problèmes émotionnels, mais elle est également efficace sur les symptômes physiques (douleurs occasionnelles, chroniques, neurogènes, etc.)</p> <p>Nathalie Chantecclair, Coach certifiée EFT</p>	<p>16h00 – 17h00 Escrime Elégance et combativité pour mieux faire face au cancer David Bozier, Maître d'Armes formé en sport santé et cancer</p>	<p>12h30 – 13h15 Gym douce Inspirée du Tai Chi et du Qi Gong Valérie Bize, Physiothérapeute certifiée • Sur prescription médicale de physiothérapie</p> <p>15h15 – 16h45 Dépassez-vous! Activité physique adaptée pour les confirmés au Bois de Chêne (ou en intérieur selon la météo) Aurore Robez-Masson, Physiothérapeute • Sur prescription médicale de physiothérapie</p>	<p>12h30 – 13h30 Cours de Hatha-Yoga Donner du mouvement à son corps : sentir et ressentir, un flow pour plus de sérénité! Vildana Vollenweider, Professeure de Yoga certifiée</p> <p>Sortie spéciale du mois</p> <p>13h30 – 16h30 Rando dans la région (selon la météo, les horaires peuvent être adaptés) Infirmières Référentes en Oncologie</p>	<p>16h30 – 17h30 Coaching Réinsertion au travail Christel Lafosse, Coach et Sophrologue certifiée</p>

Faites un don avec TWINT !

 Scannez le code QR avec l'app TWINT

 Confirmez le montant et le don



Ces ateliers sont offerts* par Genolier Foundation, permettant ainsi à tout un chacun d'en bénéficier, indépendamment de ses moyens financiers. Vous voulez contribuer à pérenniser cette aide? Alors faites un petit don par Twint ou directement dans l'urne installée au Centre de Soins de Support – chaque franc compte! MERCI!

*Sauf autre mention

Centre de Soins de Support · Clinique de Genolier · Route du Muids 3 · CH-1272 Genolier · Tél. +41 79 509 76 50 · le-centre@swissmedical.net · www.genolier.net